

W miesiącu marcu przeprowadzono we wszystkich klasach naszej szkoły konwersatoria nt. „Tytoń, narkotyki, dopalacze – jak się przed tym bronić”. Osobą odpowiedzialną za ich przeprowadzenie była pedagog szkolna, pani Monika Kościńska.

Dodatkowo w ramach realizacji zadania w klasach I-III Szkoły Podstawowej odbyło się spotkanie z higienistką szkolną, panią Celiną Świątek (*opis nr 2*), a w klasach IV-VI Szkoły Podstawowej i I-III Gimnazjum spotkanie z przedstawicielem Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Przeworsku, panią Justyną Kałamarz (*opis nr 3*). W dniu 5 grudnia gościliśmy w naszej szkole Teatr „Kurtyna” z Krakowa, który przedstawił dwa spektakle teatralne o walorach profilaktycznych. Jeden pt. „Uwierz w siebie” skierowany dla uczniów klas I-III i IV-VI oraz drugi pt. „Układ zamknięty” skierowany bezpośrednio dla uczniów klas gimnazjalnych (*opis nr 4*).

W dniu 30.03.2015 r. w **klasach I-III Szkoły Podstawowej** odbyły się zajęcia na temat „Co jest zdrowe, a co szkodzi naszemu zdrowiu?”. Celem zajęć było:

- uświadomienie uczniom podziału produktów korzystnie i niekorzystnie wpływających na nasze zdrowie;
- uświadomienie im, iż ten sam produkt może mieć różny wpływ na nasze zdrowie;
- wytłumaczenie pojęcia „bierny palacz”;
- wykształcenie postawy obrony przed biernym paleniem;
- zdobycie przez dzieci umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach (gdy inni palą przy nich papierosy).

Zajęcia rozpoczęły się pracą uczniów w grupach. Zadaniem grup było posegregowanie na odpowiedniej planszy przygotowanych haseł i obrazków dotyczących produktów i zachowań: plansza zielona – to produkty i czynności mające korzystny wpływ na nasze zdrowie; plansza czerwona – to produkty i czynności mające szkodliwy wpływ na nasze zdrowie; plansza żółta – to produkty, które mogą być potrzebne i pożyteczne, ale też groźne dla naszego zdrowia.



Uczniowie klasy I SP

Uczniowie klasy II SP



Uczniowie klasy III SP

Uczniowie świetnie poradzili sobie z zadaniem. Samodzielnie podejmowali decyzje, które okazały się trafne w każdej grupie. Następnie odbyła się prezentacja wykonanych plakatów:



Prezentacja plakatów uczniów klasy I



Prezentacja plakatów uczniów klasy II



Prezentacja plakatów uczniów klasy III

Po rozmowie kierowanej prowadzonej przez panią pedagog, uczniowie trafnie odpowiadali na pytania, m.in.: na które szkodliwe produkty są najbardziej narażone? Uczniowie po krótkich przemyśleniach i rozmowach w swoich grupach wskazali na papierosy.



Wspólnie z panią pedagog odczytywały napisy na wydrukowanych etykietach papierosów o szkodliwości nikotyny. Na pytanie, „jaki skutki i dolegliwości wywołuje palenie”, dzieci odpowiadały: kasłanie, ciężkie oddychanie, szybkie męczenie się, chore płuca, znużenie, żółte palce, żółte zęby, brzydki zapach ubrań. Pedagog wytłumaczyła im pojęcie „biernego palacza”, zaznaczając przy tym, na jakie negatywne czynniki są ich organizmy narażone w takich sytuacjach. Następnie uczniowie debatowali początkowo w grupach i na forum klasy, na temat „co mogą zrobić w sytuacji, gdy inne osoby przy nich palą, np. mama, tata, lub inni członkowie rodziny?”. Dyskusje były bardzo głośne, ale efekty zaskakujące. Uczniowie podawali przykładowe możliwości rozwiązania tego problemu, m.in. wychodzimy z pokoju, w którym ktoś pali; mówimy, że w domu się nie pali, aby przeszła do innego pomieszczenia lub wyszła na pole; żeby wyszła na balkon; aby przestała w ogóle palić. Padło nawet takie stwierdzenie: że nie chcemy, aby ta osoba paliła w naszej obecności, bo śmierdzi i szkodzi to naszemu zdrowiu.

Uczniowie podczas zajęć wykazali się dużą wiedzą, aktywnością i świadomością tego co wpływa pozytywnie i negatywnie na ich zdrowie. Zrozumieli zagrożenia płynące z biernego palenia. Ich dyskusje były bardzo udane i celne – pozwalające na wyciągnięcie podstawowego wniosku, iż potrafią obronić się w sytuacji tzw. wymuszonego palenia.

W **klasach IV-VI** w celu sprawdzenia wiedzy zdobytej podczas spotkania z panią z sanepidu uczniowie przypomnieli sobie, w jaki sposób można bronić się przed paleniem papierosów, piciem alkoholu, a także narkotykami. Wśród odpowiedzi uzyskanych od uczniów padło m.in. słowo: asertywność. Aby przybliżyć uczniom możliwe sposoby umiejętnego odmawiania na zajęciach wykorzystano krótkie filmiki z cyklu „Asertywność” przedstawiające praktyczne sposoby używania słowa „NIE”. Po każdym z filmików pod kierunkiem pani pedagog uczniowie oceniali postawy bohaterów, wyciągali wnioski, przewidywali konsekwencje ulegania presji innych osób.



Dzięki nabyciu umiejętności asertywnego odmawiania uczniowie poznali, w jaki sposób mogą obronić się przed środkami uzależniającymi.

W **klasach I-III Gimnazjum** konwersatoria odbyły się w każdej klasie oddzielnie. Podczas spotkania wykorzystano prezentację multimedialną (**załącznik nr 1**), w której przypomniano uczniom pojęcie uzależnienia, wskazując przy tym również na cechy i sygnały płynące ze strony uzależnionego nastolatka. Dużą uwagę zwrócono na mity i fakty dotyczące narkotyków i dopalaczy, o których często uczniowie nie są świadomi. Przytoczono przepisy oraz konsekwencje prawne, odwołując się tu m.in. do ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich oraz ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Zwrócono uczniom uwagę na konsekwencje zdrowotne, psychiczne i społeczne płynące z używania środków uzależniających, w tym również nikotyny. Prezentację zakończono wskazaniem źródeł pomocy i wsparcia osobom uzależnionym.

W II części spotkania uczniowie przystąpili do dyskusji „Tytoń, narkotyki, dopalacze – czy można się przed tym obronić?”. W klasie I pracując w grupach uczniowie szukali argumentów za i przeciw.



Grupa I



Grupa II



Grupa III



Po wymianie zdań stwierdzili, że znacznie trudniej jest im wskazać argumenty przeciw. Podczas wspólnej dyskusji uczniowie wywnioskowali, iż motywami zwolenników środków odurzających to raczej rodzaj usprawiedliwiania się. Podawane przez nich powody używania środków są egoistyczne, ludzie ci nie biorą pod uwagę otoczenia, kolegów, rodziny, ich potrzeb, oczekiwań. Padło też sformułowanie, że osobom tym potrzebna jest pomoc nie tylko medyczna, ale też psychologiczna, ponieważ nie tylko niszczą swoje życie, ale też życie bliskich. Debaty w klasach II i III przeprowadzono na forum i podobnie jak w klasie I wywiązały się dyskusje. Uczniowie wskazywali najczęściej argumentów „za”, kierując się posiadaną już przez nich wiedzą zdobytą podczas realizacji programów profilaktycznych i zajęć wychowawczych.



Zajęcia w każdej klasie podsumowano refleksją: *Jesteś młodym człowiekiem i jeśli problem uzależnień nie dotyczy Ciebie, to być może znasz kogoś, komu nie jest on obcy... Nie bądź obojętny ... Wsparcie rozpoczyna się od najbliższych: przyjaciół, kolegów, rodzeństwa, rodziny ...* Kierując się tym przesłaniem podsunęto uczniom pomysł napisania listu do przyjaciela, który sięga po papierosy, narkotyki, lub dopalacze, by stanowczo wskazać jego niewłaściwą postawę, popierając to odpowiednimi argumentami. Na drugi dzień wielu uczniów przyniosło do pani pedagog listy. Każdy z nich był niezwykle oryginalny i bogaty w treść.

Listy, które warto przeczytać:

21.03.2015, Michałko

Cześć Oli!

Piszę do Ciebie ten list, bo widziałam, że ostatnio w Twoim domu chodzi Ty, a nie papierosy.

Siedziałas w parku w towarzystwie koleżanki z klasy i obie paliłyście papierosy. Myślałam, że się pośmiałam, że to nie Ty, ale poznałam Twoją towarzyszkę chociaż trochę się zmieniła. Wyglądała szaro i smutno, z postawioną cętką, dużo starsza niż Ty. To pewno skutek palenia papierosów.

Oli! nie wiem co Ci strzeliło do głowy, że zaczęła palić. Pamiętam, jak razem przygotowywaliśmy referat o szkodliwym dymie tytoniowym. Postawiliśmy za niego 6 i obiecałyśmy sobie, że nigdy nie będziemy paliły papierosów do wst, że to trochę szkodliwe i takie niebezpieczne.

Przeć wiesz, że palenie zabija!

Palacze umierają średnio o 15 lat wcześniej niż niepalący. Obch powszechnie znanych następstw w postaci nowotworów palenie powoduje wiele chorób przewlekłych w tym choroby serca, ślepotę, kataraktę, miazmicy, choroby płuc i wiele innych.

Dym tytoniowy szkodliwie również nie palącym. Dobre palenie jest również niebezpieczne jak samo palenie. Powoduje niekiedy obrzęki, zapalenie płuc, katar i astmę oskrzelową. Al

Ale co ja Ci będę o tym pisać, sama musisz to zrozumieć. Musisz mieć silną wolę i rzucić ten straszny nałóg.

Pozdrawiam
Monika Marek

**List uczennicy
klasy I Gim.
Moniki Marek**

22.03. 2015r., Łowiczki

Droga Aniu!

Na początku ^{listu} chciałbym Ci serdecznie podziękować, jest mi bardzo przykro, że to musiało się tak skończyć. Precyzyjnie, jak byłeś mniejsza byłeś przykładem wśród swoich koleżanek, ^{z klasy} osiągnąłeś najlepsze wyniki w nauce w swojej klasie.

Teraz pytam się Ciebie, dlaczego tak postąpiłeś? Wiesz, jak dobrze pamiętam zaczęło się w gimnazjum, po śmierci twojej mamy. Zostałś ty i twój tata, którego pochłonęła wirusowa.

Pamiętasz? Pracowałeś rano ze szkołą, po skończonych lekcjach, szłaś w stronę przystanku autobusowego i wtedy zaparkowali Ci oni, dilerzy narkotykowi. Na początku nie byłeś chętny, ale gdy wśród nich zauważyłaś kłuse, od razu do nich podbiegłaś.

Oni, niestety byli już uświadomieni od tych środków, chociaż nie pokazują tego po sobie. Brat je jeszcze, jak ^{zaparkowali} do podłaskowicki. I wtedy ^{zaczęła się} ~~zaczęła się~~ nieuczciwa, od kupienia tego małego worka z białym proszkiem. Za pierwszy raz, nie nie płaciłaś, lecz później zaczęłaś posiadać więcej, na drugi dzień 2 paczuszki, na trzeci więcej i trzeci było za to zapłać. Nie mieliście dużo pieniędzy w domu z tatą.

W końcu zaczęłaś kłusić, jednak nikt nie pomyślał, że to ty. Skończyło się tak, zauważyła to Agata i Ola, jak zaczęłaś pieniądze z portfela Mariusza, zachroniły na poligę. Po przesłuchaniu, wyjechała z poligę, jakby nie to, zapadł ci z kieszeni ten biały proszek w torbę. Blaga od razu zorientowała się, że to narkotyki.

Gdy twój tata dowiedział się o tym, rozparwał sobie dwie kciuki, miesiąc, a ty już byłeś w klinice uświadomiony, jednak nie było tam Bartka,

Przypomniałem Ci tę historię, dokładnie tak, jak mi to opowiedziałeś, dlaczego? Dzisiaj mija rok od tego pierwszego razu szłaś ten proszek, jesteś tam i wiem, że się zmieniłaś, wiem też, że jesteś tam dużo ludzi, którzy chcą Ci pomóc, i ty to pomoc odcinasz. Nie postępuj tak, bardzo Cię proszę. Twój tata cały czas na Ciebie czeka, więc ma nadzieję, że już niedługo wyjdzieś z kliniki. Nawet wyprostowałam twój pokój, żeby jak wróciłaś, było Ci jeszcze lepiej. Pamiętaj, wszystko dla się naprawi i zacząć od zera.

Twój szerny przyjaciel
Dominik

Zurawicki, 24.03.15r

Dragi Tomku!

Dawno nie wie odrzucałam. To dlatego, że nie wiedziałam, co mam Ci napisać. Sytuacja jest dla mnie bardzo trudna. Wiem, że masz problem, choć Ty być może nie nhậnajesz, jakie to tego sprawy.

Mam na wyrosti nadmierne przez Ciebie narkotyki. Nie chce używać tego strasznego słowa „uzależnienie”. Wiem, jak bardzo go nie lubisz. Zopakro jednaki dzielnymi na swoje życie przed tym, jak zacząłś kochać i ten. Musiam nie być dopóki do sytuacji zmieni. Przyjdzie i narkotyk od Ciebie nie odmówi, skoczysz swoją dzielnymi i prace, którą bardzo lubisz, będziesz miał kawałek z kawał. Jak nie mogę być? Nie powiem, czy ten prezydent białej prozemy krowa. Tylko życie. Sam powiemes to rodzinie. Nowe wrażenia Ci są dobre i sympatyczne. Wieloletnie powiemes mi w trudnych sytuacjach i jest dla mnie kawałek nadziei. Nie mogę powiedzieć, jak nie mogę, jestem nie czasem, czasem nie. Pożył o mi i o innych ludzi Ci obojętne. Nie tylko Ty jesteś przez narkotyki. Jaka jest, że nabija swój organizm, nabija, nabija swoją duszę. „Tylko życie naprawdę, o nie na jego”. Życie to nie jest, ale uciekając od rzeczywistości w narkotyki może mi pomóc, nie to nie będzie. Tylko jeszcze bardziej będziesz się pogubił. Wydzia całe przewiduje, skoczysz dozwolone wykształ. Nie powiem, czyś skoczysz na miły ^{nie będzie} przedmioty, jak nie powiem Ci nie przewidzę i powiem ci to, żeby je zobaczyć. Będziesz wtedy jednak na swoim i nie będziesz miał możliwości powrotu do życia, które przewiduje. Kiedyś było człowiekiem, o którym wspomni wyraził się w swojej autobiografii. Tenor Tylko i miła mała nie wśród moich znajomych sytuacji w życiu. Powiem, że kiedyś miał życie i to było o Ciebie. Zgodziłeś się w tym, co narkotyk, choć być może jeszcze tego nie widział. Jaka do Ciebie tylko i ujęciem po to żeby Ci to powiedzieć. Ktoś mi nie mówi. Nie odwołaj swojej pomocy dnia. Nie jest to pozwolę, żeby nosić siebie - Daj sobie prawo, to nie życie. Odpisz do mnie. Będzie ciekawość na odpowiedź!

Marysia =

Cześć Ania!

W tym liście chciałabym Cię ostrzec przed dopalaczami, narkotykami i papierosami.

Dopalacze posiadają wiele szkodliwych substancji są pochodzenia naturalnego i syntetycznego, mają właściwości psychoaktywne. Jest dużo dopalaczy, ale do najpopularniejszych należą: metanon, benzylpiperazylna, który ma podobne działanie do skutków użycia amfetaminy. Dlatego też do naturalnych zalicza się muchomorą czerwonego, kratomę, szalkę wieszak, lion's taila. Prekwalifikacja: ziemista, cera, kochanie narkotyków, napady złości, omamienia i osłabienia to objawy używania dopalaczy.

Narkotyki dzielą się na grupy. Należą do nich: haszisz, marihuana, heroina, trawka, LSD, kokaina, śnieg, to jedne z nich. Zwiększenie świadomości z używaniem narkotyków to: utrata kontaktu z rzeczywistością, słabsze funkcjonowanie, zwiększenie HIV, AIDS, HCV, śmierć z przedawkowaniem. Zła posiadanie narkotyków grozi nawet

do 10 lat więzienia.

Nikotyna jest bardzo szkodliwym związkem chemicznym. Gdy ktoś pali papierosa szkodzą nie tylko sobie, ale również osobom w jego otoczeniu. Jeden papieros zawiera 60 sekund życia oraz posiada 4000 związków chemicznych w tym 40 rakotwórczych. Skutkami palenia papierosa to: nowotwory, nieprzyjemny oddech, nadciśnienie, udar mózgu i wiele innych. Wskazanie na dym papierosowy szczególnie niebezpieczne jest dla dzieci, których rodzice palą.

Jeśli podejrzewasz, że ktoś znajomy pali lub bierze narkotyki, albo dopalacze to zareaguj, a gdy ktoś będzie próbował Cię namówić to odmów. Kiedy zobaczysz kogoś kto szukał się zaważać pod numer 999 i wezwij pogotowie.

Mam nadzieję, że uświadomiłam Ci czym są dopalacze, narkotyki i nikotyna i myślę, że nie gdyś ich nie spróbujesz.

Pozdrawiam
Marcelina :)

List Marceliny Jamroży, uczennicy klasy I Gimnazjum

Witaj Paweł

Zimowicki 22.03.15r

Drogi Paweł nie pozostawiaj mojego listu chciałabym poznać Cię oraz całą Twoją rodzinę. Dawno się nie widzieliśmy i nie rozmawialiśmy, a mamie wszystko dobrze a u Ciebie?

Niestety ale nie wcześniej jest mi pisać to co się ostatnio dowiedziałem.

Otoś mi musisz już przedstawić ubywać się masz problem z narkotykami. Chciałabym Ci napisać w tym liście że możesz mi pomóc i że pomogę Ci wyjść z tego złopnego nastroju. Kilka dni temu w mojej szkole do której uczęszczam była pogadanka na temat szkodliwych skutków używania narkotyków jednym z nich jest niedobranie mięśnia sercowego, nadciśnienie tętniowe itp. Ja nie chcę być w tym liście ostrzeżenie ale sam wiem co robię z organizmem narkotyki, dostarczają przeladunek który obciąża

znany jest przedawanie tego chłopaka z którym uczyłem się w piłce, można mi oświadczyć, wyprowadził się do spokojnym i spokojnym chłopakiem a przez jeden błąd przepłacił swoje życie.

Na tym zakończę mój list do Ciebie. Mam nadzieję że przemyślisz to co Ci napisałem. Jesteś moim bardzo dobrym kolegą i nie chcę żebyś się skazywał. Pozdrawiam i czekam na odpowiedź.

Kacper.

List Kacpra Maślanki, ucznia klasy II Gimnazjum

Cześć Wiktor! Łowisz, 20.03.15

Piszę do Ciebie ten list, ponieważ wiem, że palisz papierosa. Zauważyłam to jak byłam u Ciebie na wakacjach. Mi wiadomo wtedy, że palenie jest ci bardzo szkodliwe.

Ostatnio w naszej szkole była pani z Szarejdy, która opowiadała mam jak bardzo palenie tytoniu szkodzi naszemu zdrowiu. Przed wszystkim ciała smoliste powstające w procesie spalania tytoniu, będące wysoce szkodliwymi związkami chemicznymi powodują powstawanie nowotworów, a nawet prowadzą do śmierci. Najgroźniejsze z nich to rak płuca, jelita grubego, czy nowotwór mózgu. Równie ważne jest to, że papierosa powodują zakurzenie w układzie oddechowym. Dzięki i młodzieży uszko sągają po papierosa, bo wydaje im się, że będą dzięki temu bardziej dorosłe, jednak nie waga wątpliwość to, że jest to straszna głupota. Pani ostrzegła nas

tabie, że palenie w młodym wieku powoduje zahamowanie wzrostu i zakurzenie nowotworu szarych komórek, przez co uczeń osiąga znacznie gorsze wyniki w nauce i braci kondycję fizyczną. Pani dodała również, że nie można nie zauważyć tego, że palenie papierosów powoduje, że człowiek wygląda na starszego, kolana mu są sztywniejsze i paronokii. W prezentacji, którą dla nas przygotowała było podane bardzo dużo argumentów, dlatego palenie szkodzi zdrowiu, jednym z nich było, że palenie jest narażeniem, który negatywnie wpływa na naszą kondycję psychiczną. Palenie jest utlenianiem uszczelnionym, nie jest wolny. Nawet jeżeli musi palenie to do końca życia nie uwolni się od tego, bo w przyszłości będzie musiał powstrzymywać się, aby do tego materiału nie urobić. Taką osobą sągają także osobom, które przebywają w jej otoczeniu. Wdychają one dym, który jest także niebezpieczny dla zdrowia. Podsumowując to wszystko to palenie ma negatywny wpływ na nasze zdrowie,

dziękuję i jakże się cieszę. Mam nadzieję, że tymi argumentami przekonam Cię, że palenie papierosów naprawdę zagraża Twojemu życiu, a nawet prowadzi do śmierci.

Na tym kończę mój list. Bardzo Ci proszę, abyś skorzystała z tym narażeniem. Odpisz szybko.

Patrycja ☺

List Patrycji Głęb, uczennicy klasy I Gimnazjum

W czasie zajęć pedagog zaobserwowała duże zainteresowanie tematyką. Uczniowie byli skupieni, poważnie podchodzili do każdego pytania, wykazywali się aktywnością i dojrzałością do omawianego zagadnienia. Dużym zaskoczeniem były szczere i emocjonalne listy, zawierające trafne i odważne argumenty przeciw uzależnieniom, wskazujące na właściwą postawę obronną naszej młodzieży.

Dla podsumowania zebranych informacji chętni uczniowie klasy II Gimnazjum wykonali gazetkę na korytarzu szkolnym:

